

TRAININGSLAGER 2014



Die Costa Brava lässt die Herzen der Trail Läufer höher schlagen. Deshalb bietet Giverola die Möglichkeit von Trail Running als Option zu den normalen Lauftrainings. Durch wertvollen Input vom erfolgreichen Spezialisten Stephan Wenk und einem sorgfältig geplantes Wochenprogramm sollte der Formaufbau gelingen. Dabei konzentrieren wir uns auf unterschiedliche Leistungsniveaus. Gemeinsam geniessen wir das hügelige Gelände mit seinen unzähligen Trails und Aussichtspunkten.

Leistungspacket

- Transfer Bern-Giverola über Nacht im bequemen, klimatisierten Bistro-Bus
- Bei Wochen Arrangement, volle acht Tage in Spanien
- Fein abgestufte Leistungsgruppen mit ortskundigen Leitern
- Halbpension mit saisonalem, mediterranem und sportlergerechtem Buffet und Lunch-Paket
- Sportsäckli mit Sport-Shirt, Kartenmaterial und Bidon
- Regeneration mit Magnetfeldresonanzmatten von Berner, Black Roll, Massagen oder Whirlpool
- **Neu: geheiztes 25m Swimming-Pol**
- Gruppen Rabatt 10% ab 8 Pers.; 15% ab 15 Pers.
- Einzel, 2er, 3er, 4er oder 5er Zimmer
- Verlängerungswoche möglich

12.-20. April 2014

- Veranstalter: Fitholiday (www.fitholiday.ch)
- Ort: Club Hotel Giverola, Tossa de Mar, Spanien
www.giverola.es
- Preis ab CHF 950.- (je nach Gruppen Rabatt)
- Anmeldung über Melanie Friedli, STB Running
melanie.friedli@gmail.com
- Anmeldefrist: 31. Januar 2014
- Angaben: Name, Adresse, Geb.datum, Zimmer, Velotransport

